

KEHITTÄVÄ VIIKKOLUKKARI

MAANANTAI

Coretreeniä:

Laituricore 2:
vahvempi core,
vahvempi keho

20 min

TIISTAI

After work-jooga:

Opi iltaan
sopiva
kuutervehdys!

23 min

KESKIVIIKKO

Voimajoogaa:

Energiaa ja
elinvoimaa
voimajoogalla!

15 min

TORSTAI

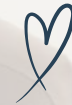
Taukojooga:

Ryhtiä kohentava
taukojooga
(etenkin
istumatyöläiselle!)

7 min

PERJANTAI

LEPO-
PÄIVÄ



LAUANTAI

Opi uusia taitoja!

Käsilläseisannon
perusteet –
kohti kässäriä!

30 min

SUNNUNTAI

Joogin jalkapäivä:

Voimajoogaa
pakaroille ja
reisille

28 min